

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Лиховская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена
на заседании
протокол № 1
от 26.08.2020г.
рук. ИМО

Согласовано
с МС протокол №1
27.08.2020г.
Председатель МС

Принята
педагогическим советом
протокол № 1
от 28.08.2020г.

Утверждаю:
Директор школы:
Н.В. Журавлева
приказ № 128 от 31.08.2020г.



Рабочая программа

по физической культуре

класс 9

количество часов в год – 65, в неделю – 2

Составитель: Кадыков Евгений Владимирович

х. Лихой
2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету физическая культура для 9 класса составлена на основе основной образовательной программы общего образования МБОУ Лиховской СОШ учебного плана МБОУ Лиховской СОШ на 2020 – 2021 учебный год, годового календарного учебного графика МБОУ Лиховской СОШ, примерной общеобразовательной программы по учебному предмету физическая культура, автор В.И Лях, А.А. Зданевич, издательство М.: Просвещение, 2016; авторской программы Т.В. Андрюхиной, С.В.Гурьева программа курса «Физическая культура» 5-9 классы,- М.: Русское слово, 2016, с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта.

Учебник: Гурьев С.В.. Физическая культура 8-9кл. М.: ООО «Русское слово», 2016 (Стр. 67-134).

В соответствии с учебным планом программа рассчитана на 2 часа в неделю, 34 учебных недели в год. В соответствии с годовым календарным графиком и расписанием занятий в МБОУ Лиховской СОШ на 2020 - 2021 учебный год рабочая программа реализуется за 65 учебный час и обеспечит рациональное распределение учебного материала. Срок реализации рабочей программы 1 год.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностными результатами отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметными результатами характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметными результатами характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Виды двигательной (физкультурной) деятельности

Основные виды и формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полоса препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре..

Плавание на груди/ спине, боку с грузом в руке.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Содержание учебного предмета

Уровень программы составляет базовая и вариативная части. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана (легкой атлетики, гимнастики, волейболу, баскетболу), региональный компонент (лыжная подготовка заменяется футболом и кроссом). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя материал по баскетболу, волейболу, футболу, ОФП, кроссу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Формы организации учебной деятельности: Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Социокультурные основы: Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы: Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Закрепление навыков закаливания: Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

Волейбол (12 час): Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Терминология волейбола. Влияния игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейбола. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Баскетбол (10 час): Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Терминология баскетбола. Влияния игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Футбол (14 час): Передвижения полевого игрока. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника вратаря: ловля, отбивание, перевод, броски мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в футбол.

Гимнастика с элементами акробатики (10 час): Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 110-115 см (9 кл.) Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину). Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастических упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика (19 час): Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 60 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега, с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на 8

дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. Метание малого мяча 150 г с разбега на дальность; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м; бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. **Подготовка к выполнению видов испытаний:** Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Распределение учебного времени

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний	В процессе урока				
2	Легкая атлетика	10+9= 19	10	-	3	6
3	Футбол, кроссовая подготовка	6+8= 14	6	-	-	8
4	Волейбол, (пионербол)	12	1	11	-	-
5	Баскетбол, (элементы баскетбола)	10	-	4	6	-
6	Гимнастика с элементами акробатики	10	-	-	10	-
	Всего часов:	65	17	15	19	14

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Тип урока	Дата проведения	
				План: Пн.Пт.	факт
I – Четверть (17 часов) (Стр. 67-134).					
1. Футбол, кроссовая подготовка:		6			
1	Приемы и передачи мяча в футболе. Кросс, бег 800 м (без учета времени).	1	обучение	Сентябрь	04
2	Удары по мячу, стойки и перемещение футболиста. Кросс, бег 800.	1	совершенствование		07
3	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. Кросс, бег 1000 м.	1	обучение		11
4.	Ведение мяча, отбор мяча. Бег 2000м (ГТО).	1	совершенствование		14
5.	Игра в нападении. Равномерный бег за 6 минут.	1	совершенствование		18
6.	Игра в защите. Двусторонняя игра.	1	совершенствование		21
2.Легкая атлетика:		10			
7.	Совершенствование техники челночного бега 3 ×10 м (3-4 повторения). Подтягивание в висе (ГТО).	1	обучение		25
8.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» 13-15 метров разбега. Наклон туловища (гибкость ГТО).	1	обучение		28
9.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Подъем туловища за 1 минуту (ГТО).	1	обучение	Октябрь	02
10.	Бег 60 метров с максимальной скоростью. Бег 2000м (ГТО).	1	Обучение		05
11.	Бег на 1000 метров с фиксированием результата Подтягивание в висе (ГТО).	1	Обучение		09
12.	Прыжки в длину с места и с разбега. Подъем туловища за 1 минуту (ГТО).	1	совершенствование		12
13.	Техника прыжка в высоту (ножницы), с 9-11 шагов разбега. Прыжки с места в длину (ГТО).	1	совершенствование		16
14.	Техника метания малого мяча 150 г на дальность. Бег 30 метров (2-3 повторения)	1	совершенствование		19
15.	Бег 60 метров. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ГТО).	1	совершенствование		23
16.	Техника эстафетного бега. Подъем туловища за 1 минуту (ГТО).	1	совершенствование		26
3.Волейбол:		12			
17.	Правила игры. Элементы техники перемещения. Передачи мяча снизу и сверху.	1	обучение		30
II – Четверть (15 часов)					
18.	Основные элементы передвижений, остановок, поворотов Поддача мяча снизу, сверху.	1	обучение	ноябрь	09
19.	Поддача мяча с боку. Движения в зоне. Основные элементы передвижений, остановок, поворотов.	1	Обучение		13

20.	Игра у сетки. Блокировка мяча. Техника нападающего удара.	1	Обучение	16	
21.	Прием мяча на задней линии. Движение игрока на мяч.	1	обучение	20	
22.	Подача мяча сверху, снизу. Прием мяча на задней линии.	1	обучение	23	
23.	Передача мяча сверху, снизу. Движение игрока на мяч.	1	Обучение	27	
24.	Прием-передача сверху, снизу. Передача мяча через сетку.	1	Обучение	30	
25.	Техника приема, передачи мяча. Закрепление освоенных элементов перемещений.	1	совершенство	Декабрь 04	
26.	Тактика защиты – индивидуальные, групповые и командные действия. Техника приема мяча снизу.	1	совершенство	07	
27.	Движения в зоне по защите площадки. Двусторонняя игра.	1	совершенство	11	
28.	Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра.	1	совершенство	14	
4. Баскетбол:		10			
29.	Правила игры в баскетбол. Техника передвижений, поворотов, стоек.	1	совершенство	18	
30.	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками от груди.	1	Обучение	21	
31.	Техника ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления.	1	Обучение	25	
32.	Передачи мяча двумя (одной) руками от груди. Прямая передача и с отскоком от пола.	1	Обучение	28	
III – четверть (19 часов)					
33.	Обучение, освоение ловли мяча. Бросок мяча двумя руками от груди с места и в движении.	1	Обучение	январь 11	
34.	Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча двумя руками от груди с места и в движении	1	Обучение	15	
35.	Броски мяча в корзину со средней и близкой дистанции, одной и двумя рукам.	1	Обучение	18	
36.	Приемы вырывания и выбивания мяча. Баскетбольные эстафеты.	1	Обучение	22	
37.	Изучение комбинаций из основных элементов баскетбола.	1	Обучение	25	
38.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	Обучение	29	
5. Гимнастика:		10			
39.	Обще развивающие упражнения с элементами строевой подготовки	1	Обучение	Февраль 01	
40.	Лазанье по канату двумя способами (со страховкой).	1	Обучение	05	
41.	Кувырок вперед, стойка на голове (м), стойка на лопатках (д).	1	Обучение	08	
42.	Перекаты на спине и груди. Стойка на голове (со страховкой), стойка руках с помощью.	1	Обучение	12	
43.	«Мостик» подъем и опускание с упора присев (д), перекаты, стойка на голове. Длинный кувырок вперед.	1	Обучение	15	
44.	Кувырок назад, перекаты боком (м), «мостик» подъем и	1	Обучение	19	

	опускание с упора присев (д).				
45.	Техника выполнения акробатической комбинации №1, №2 (со страховкой).	1	Обучение	20 (22)	
46.	Упражнения на брусьях (м), упражнения на бревне (д). Упражнения на равновесие.	1	Обучение	26	
47.	Упражнения на перекладине (м), упражнения на разновысоких брусьях (д). Висы, соскоки .	1	Обучение	Март 01	
48.	Опорный прыжок через «козла» согнув ноги , ноги врозь (со страховкой).	1	комплекс ный	05	
	6.Легкая атлетика:	9			
49.	Бег 30 м. Подтягивание в висе (ГТО).	1	комплекс ный	12	
50.	Челночный бег, 3x10 м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ГТО).	1	комплекс ный	15	
51.	Бег 60 м. Наклон туловища на гибкость. Бег 2000м (ГТО).	1	комплекс ный	19	
IV-четверть (14 часов)					
52.	Техника разбега прыжка в высоту, техника приземления. Прыжки с места в длину (ГТО).	1	комплекс ный	апрель 02	
53.	Метание мяча на дальность. Наклон туловища (ГТО).	1	комплекс ный	05	
54.	Прыжок в длину с разбега согнув ноги». Прыжки с места в длину (ГТО).	1	комплекс ный	09	
55.	Бег 800 метров. Подтягивание в висе (ГТО).	1	комплекс ный	12	
56.	Бег 1000 метров. Подъем туловища за 1 минуту (ГТО).	1	комплекс ный	16	
57.	Бег 400 м. Бег 2000м (ГТО).	1	комплекс ный	19	
	7. Футбол, кроссовая подготовка:	8			
58.	6-минутный равномерный бег.	1	комплекс ный	23	
59.	Кросс, бег 500 м (д), бег 800 м (м). Подтягивание в висе (ГТО).	1	комплекс ный	26	
60.	Бег 2000м (ГТО).	1	комплекс ный	30	
61.	Штрафной удар. Свободный удар. Двусторонняя игра.	1	комплекс ный	Май 07	
62.	Игра в нападении. Двусторонняя игра в футбол.	1	комплекс ный	14	
63.	Ведение мяча, отбор мяча. Игра в футбол.	1	комплекс ный	17	
64.	Игра в защите. Двусторонняя игра в футбол.	1	комплекс ный	21	
65.	Игра в футбол. Подведение итогов учебного года.	1	комплекс ный	24	
Итого: 65 часов					

В данном документе
пронумеровано,
прошито и скреплено
печатью 12 листов.
(двадцать)
Директор школы

Журавлева Н.В.

